

Maria Paluch-Arciszewska

# Co wspólnego mają gadanie i skakanie? Czyli o tym, jak rozwój motoryki małej i dużej wpływa na mowę

Co mają ze sobą wspólnego gadanie i skakanie? Co łączy rozwój mowy i rozwój motoryki zarówno dużej, jak i małej? Jak te dwa obszary wpływają na siebie w ogólnym rozwoju dziecka?

## Mowa zaczyna się od ruchu

Gdy rodzic zgłasza się ze swoim dzieckiem do logopedy, w czasie pierwszego spotkania specjalista przeprowadza szczegółowy wywiad, zadając szereg różnych pytań, które mają pomóc w dokonaniu sensownej i rzetelnej diagnozy. Duża część tych pytań skupia się na rozwoju motorycznym dziecka. Można się spodziewać, że logopeda zapyta o to: • kiedy dziecko zaczęło siadać i wstawać; • czy pełzało i czworakowało lub raczkowało; • kiedy zaczęło chodzić; • czy nie było widocznych albo stwierdzonych problemów z napięciem mięśniowym; • czy dobrze sobie radzi z czynnościami samoobsługowymi; • czy uprawia sporty, czy jeździ na rowerze (w zależności od wieku); • jak wchodzi i schodzi po schodach (czy krokiem dostawnym, czy naprzemiennym?) itp.

Być może niekiedy rodzice się dziwią, dlaczego w czasie diagnozy logopedycznej nie tylko sprawdza się aparat artykulacyjny oraz sposób, w jaki dziecko wymawia głoski. Bada się również zasób mowy czynnej i biernej oraz wykonuje szereg zabaw, takich jak nawlekanie, rysowanie, rzucanie piłką, naśladowanie ruchów całego ciała i sekwencji ruchów, sprawdzanie, czy utrzymywana jest prawidłowo



równowaga. Ponadto obserwuje się ogólną postawę dziecka. Mowa jest wypadkową wielu czynników rozwojowych, łączy się nie tylko z rozwojem poznawczym, emocjonalnym, społecznym, ale też motorycznym. Dlatego logopeda musi patrzeć na dziecko holistycznie i tak samo działać w późniejszej terapii. W związku z tym pierwsza wizyta logopedyczna może skończyć się skierowaniem do różnego rodzaju specjalistów. Jeśli chodzi o rozwój ruchowy, logopeda może skierować rodzica na konsultację do terapeuty integracji sensorycznej lub fizjoterapeuty.

### Jak motoryka wspiera rozwój mowy?

Bardzo ważną i ciekawą informacją jest to, iż w naszym mózgu obszary, które odpowiadają za istotne aspekty mowy, są zlokalizowane blisko obszarów odpowiedzialnych za motorykę, zwłaszcza małą, czyli ruchy i pracę naszych rąk. Tak więc wszelkiego rodzaju zabawy, które stymulują tę motorykę (ćwiczenia manualne i czuciowe), będą pośrednio przynosiły również pozytywne skutki w obszarze rozwoju mowy. Zabawy ukierunkowane na pracę rąk są istotnym uzupełnieniem i atrakcyjnym dla dziecka urozmaiceniem terapii logopedycznej! A że motoryka mała nierozdzielnie łączy się z motoryką dużą, wszelkiego rodzaju ruch – i ten precyzyjny, i tytułowe podskoki, są od dawna zalecane. Musimy o tym pamiętać. Owocna terapia logopedyczna powinna łączyć pracę z zabawą, być nauką poprzez zabawę. Częściowo może, a nawet powinna być w ruchu, ale powinna także być pracą stolikową przygotowującą do nauki w systemie szkolnym.

Pamiętajmy o koniecznej indywidualizacji. Dziecko nadrucliwie traktujemy oczywiście inaczej niż dziecko o wolnym tempie pracy. Terapia powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb dziecka, wspierać rozwój jego słabszych obszarów i nieustannie stymulować postęp, zawsze wyprzedzając aktualny etap rozwoju. Powinna szanować wolę i granice dziecka oraz być skoncentrowana na budowaniu dobrej relacji z nim.

### Terapia, która bawi i rozwija – jak łączyć logopedię z ruchem?

Ruch umożliwia eksplorowanie świata. A poznawanie świata, który jest dookoła dziecka, od samego początku pozwala na stymulację i rozwój poznawczy, w tym rozwój mowy. Gdy obserwujemy, jak funkcjonuje dzisiejszy świat, z przerażeniem odkrywamy, że w życiu dzieci jest coraz mniej ruchu. Przedszkolaki spędzają za dużo czasu przed różnego rodzaju multimediami: telewizorem, tabletem, smartfonem. Zaniedbuje się ruch, zabawę na zewnątrz, zabawę z rówieśnikami. Wpływa to na osłabienie różnych obszarów rozwojowych: emocjonalnych, społecznych, poznawczych i oczywiście motorycznych. Dzieci, które w nadmiarze korzystają z multimedii, siedząc w określonej, niekorzystnej pozycji, nabawiają się łatwiej różnego rodzaju wad postawy, osłabienia mięśni stabilizujących

postawę (mięśnie pleców i brzucha). Wady postawy mogą pociągać za sobą wady wymowy, utrudniać prawidłowe oddychanie, powodują wzmożone napięcie w obrębie barków i szyi, co też może odbijać się na nieprawidłowej artykulacji poszczególnych głosek.

### Nieprawidłowości w zakresie motoryki dużej

- opóźnienia w rozwoju ruchowym w pierwszych latach życia dziecka (unoszenie główki, odwracanie się, siadanie, czworakowanie, chodzenie);
- nieprecyzyjne ruchy ciała;
- trudności w schodzeniu i wchodzeniu po schodach;
- trudności z rzucaniem lub łapaniem piłki;
- unikanie zabaw ruchowych;
- problem z utrzymaniem równowagi, w tym z jazdą na rowerze;
- potykanie się o przedmioty.



Musimy sobie również uświadomić, że mowa, będąc złożoną wielu funkcji, odnosi się do ruchu. Mowa to także ruch i to bardzo precyzyjny, wynikający z pracy języka, warg. W powstawaniu dźwięków mowy udział biorą podniebienie miękkie, twarde, żuchwa i zęby. Mowa jako system złożonych ruchów artykulacyjnych jest bezpośrednio związana z ruchem ciała. Rozwój ruchowy jest jednym z wielu czynników (ale bardzo ważnym) wpływających na rozwój mowy i w efekcie języka. Żeby to udowodnić, wystarczy spojrzeć na to, jak rozwija się dziecko w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym:

- Kiedy zaczyna się przewracać z pleców na brzuch, pojawiają się wokalizacje.
- Kiedy zaczyna unosić główkę i śledzić wzrokiem różne obiekty i osoby, zaczyna wypowiadać sylaby i wydawać różne nowe dźwięki. Taka sytuacja wiąże się ze zwiększeniem pola widzenia i ilości bodźców oraz z tym, że krtań zaczyna się prostować.
- Kiedy siada samodzielnie i przyjmuje postawę wyprostowaną, jego krtań i narządy mowy pionizują się – wówczas pojawia się samonaśladowcze gaworzenie.
- Kiedy zaczyna chodzić, zaczyna mówić pierwsze słowa.

W takim razie, co takiego może nas zaniepokoić? Na co warto zwracać uwagę? Które deficyty w obszarze rozwoju motoryki dużej i małej powinny być dla nas, rodziców, nauczycieli, sygnałem, że coś jest nie tak?

## Nieprawidłowości w zakresie motoryki małej

- unikanie prac plastycznych, takich jak malowanie, wycinanie, przyklejanie, kolorowanie, wyklejanie;
- prace plastyczne wykonane niedbale, nieadekwatnie do wieku dziecka;
- trudność z chwytem i/lub utrzymaniem narzędzia pisarskiego (nie zapomnijmy, że prawidłowego chwytu pisarskiego możemy oczekiwać najwcześniej po skończeniu 4 roku życia, a dalej ta umiejętność kształtuje się jeszcze do 6 roku życia!);
- zbyt silny nacisk na narzędzie pisarskie;
- trudności z zapinaniem guzików, zamków lub wiązaniem butów.



Jeśli chcemy, aby dziecko rozwijało się prawidłowo, również w zakresie mowy, na określonych etapach rozwojowych musimy mu zapewniać odpowiednią dawkę ruchu. Prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego kształtuje się pomiędzy 4 a 7 rokiem życia. Dlatego na etapie przedszkola trzeba proponować ruch w obszarze motoryki małej także w innych formach, w tym gwarantować ruch motoryki dużej. Rozwój manualny dziecka przebiega od ogółu do szczegółu. Ważne są wszelkie zabawy ruchowe, które wzmacniają całe ciało, w tym mięśnie ramion, całych rąk, dłoni, dalej paluszków. Ćwiczenia, które usprawniają kończyny górne, to np. pajacyki, kozłowanie piłki, czołganie po dywanie, krążenie ramion, rysowanie ósemek w powietrzu, skakanie na skakance – bardzo proste i oczywiste, a często zapomniane formy ruchu.

### O czym jeszcze powinniśmy pamiętać?

Wychodźmy z dziećmi z budynku – jak najwięcej, jak najczęściej. Przed wyjściem pozwólmy im samodzielnie włożyć buty, kurtki, czapki! Uzbrójmy się w cierpliwość. W czasie samodzielnego ubierania się dziecko uczy się szeregu rzeczy – wykonuje sekwencje ruchów, uczy się poruszania rękami w różnych kierunkach. Zasuwa

zamek, wiąże sznurówki. W ten sposób ćwiczy bardzo ważne czynności celowe, tzw. prakseje ruchowe. Na dworze pozwalajmy dzieciom dotykać drzew, trawy, piasku, kamyków. Różnych faktur. To pozwala na stymulację receptorów sensorycznych, a co za tym idzie, stymuluje mózg.

Jeśli chodzi o prace plastyczne, nie tylko rysowanie szlaczków jest ważne. Dziecko musi najpierw swobodnie kreślić, malować farbami za pomocą paluszków, targać, ugniatać, szarpać, bawić się wszelkiego rodzaju ciastolinami, plastelinami, piaskiem kinetycznym. Kto z nas nie zna wierszyka „Tu sroczka kaszkę warzyła...”? To świetna, a mam wrażenie, że nieco zapomniana metoda pracy. Prawie na każdych zajęciach bawię się z dziećmi w zabawy paluszkowe, które pozwalają poznawać nowe ruchy, możliwości ich łączenia.

Bardzo wartościowe są wszelkiego rodzaju nawlekanki, przewlekanki, przenoszenie małych przedmiotów szczypcami, łyżeczką, zwijanie w kłębek. Obserwuję nierzadko, że im prostsze zabawy, tym bardziej cieszą dzieci, a wykorzystać można wszystko, np. skrawki papieru z kartek z wycinanymi zadaniami – kto z nas zrobi mniejszą papierową kulkę? Z pożytkiem dla dzieci łączę zabawy motoryki małej i dużej z ćwiczeniami artykulacji. Gdy powtarzamy utrwalane głoski, zwykle przyjemnie jest zająć również ręce dziecka – samo ćwiczenie artykulacji staje się przyjemniejsze, atrakcyjniejsze. Dobrze jest też łączyć ruchy rąk z ruchami języka – uczę moje dzieci, że podnosimy rękę, wraz z nią język, gdy uczymy się głosek „sz”/„ż”/„cz”/„dż”. Wskazujemy ruchem palca do przodu i język idzie do przodu do zębów – mówi „t”. Taka wizualizacja oraz ruchy rąk pomagają w zapamiętywaniu. Ruchy całego ciała rozwijają zaś naśladownictwo i sekwencyjność, które są ściśle związane z procesem nauki mowy – dziecko naśladuje ruchy ust terapeuty i musi zapamiętać pewne sekwencje głosek, sylab, by rozwijać swoją mowę.

Od kiedy skończyłam kurs integracji sensorycznej i w swoje zajęcia wplotłam więcej zabaw ruchowych, zauważyłam, że dzieci przychodzą na spotkania ze mną bardziej zmotywowane i uśmiechnięte, a wychodząc z sali, mówią rodzicom, że świetnie się bawiły. Zachęcam więc, aby każdy z nas – rodzice, nauczyciele, specjaliści – wstał z krzesła i wspólnie z dziećmi postawił na ruch! ■



**Maria Paluch-Arciszewska** – logopedka, neurologopedka. Pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej i w przedszkolu. Prowadzi zajęcia z zakresu wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. Pracuje także z dziećmi z różnorodnymi niepełnosprawnościami.